

Atividades de Aikido e Pilates:

DATA	HORÁRIO	ATIVIDADE
23/10/2018	13h às 13h50	Pilates (Auditório CDP)
	14h às 14h50	Pilates (Auditório CDP)
	15h às 16h	Aikido (Auditório CDP)
	16h às 17h	Aikido (Auditório CDP)

DATA	HORÁRIO	ATIVIDADE
24/10/2018	10h às 10h50	Pilates (Comércio – Sala de Assistência Social - 9º andar)
	11h às 11h50	Pilates (Comércio – Sala de Assistência Social - 9º andar)
	13h às 13h50	Pilates (Auditório CDP)
	14h às 14h50	Pilates (Auditório CDP)

DATA	HORÁRIO	ATIVIDADE
25/10/2018	13h às 13h50	Pilates (Comércio – hall do 11º andar)
	14h às 14h50	Pilates (Comércio – hall do 11º andar)
	15h às 16h	Aikido (Auditório CDP)
	16h às 17h	Aikido (Auditório CDP)

Observações:

- usar roupa leve e confortável para a prática da atividade;
- trazer toalha para colocar no tatame, caso queira;
- Pilates - 6 por turma – Instrutora Nairan;
- Aikido - 15 por turma – Instrutor Sestelo;
- Inscrição: secaoqualidadedevida@trt5.jus.br